

Черникова



Утверждаю
Председатель правления Навлинского ПО "Общепит"
Роцина Татьяна Алексеевна

Согласовано
Директор (школы) гимназии
Михайлова

**Примерное 12-дневное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд
для питания детей с 12 до 18 лет,
общеобразовательных учреждений (школ и гимназии) 2023-2024 гг**

сезон: осенне-зимний

ДЕНЬ 1

№ рец.	Наименование	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг
20	Салат из св.огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	0	2,74	16,15	28,62	13,3	0,48
288	Птица отварная (курица)	100	21,67	13,33	0	206,67	0,04	0	20	0,17	40	143,33	20	2
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
пр	Батон	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,2	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	ИТОГО ЗА ОБЕД		32,08	26,3	101,95	772,73	0,41	21,92	47	4,61	114,76	353,08	99,14	10,52

НЕДЕЛЯ 1 День1

Составила: И.О.технолога Роцина Т.А.

сезон: осенне-зимний

ДЕНЬ 2

№ рец.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность ,ккал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Р,мг	Мg,мг	Fe,мг
59	Салат из моркови с яблоками (новый урожай)	100	0,86	5,22	7,87	81,9	0,05	6,95	0	2,49	21,19	33,98	24	1,32
234	Котлеты или биточки рыбные(треска)	80	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	9,7	0,5	43,1	136,5	20,9	0,6
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
342	Компот из св.плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
пр	Батон	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,2	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
пр	Изделие кондитерское	40	3,4	4,52	27,88	165,8	0,04	0	26	0,52	16,4	34,8	6	0,4
	ИТОГО ЗА ОБЕД		23,14	16,59	125,56	744,03	1,6	12,85	68,85	4,46	143,74	367,63	102,8	5,44

НЕДЕЛЯ 1 День2

Составила: И.О.технолога Роцина Т.А.

сезон: осенне-зимний

ДЕНЬ 3

№ рец.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность ,ккал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг
67	Винегрет овощной с м/ растит.	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
246	Гуляш из свинины	80	9,47	9,2	3	132,67	0,07	3,73	0	0,47	15,4	46,33	14,07	1,53
309	Макароны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
пр	Батон	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,2	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО ЗА ОБЕД		21,66	23,76	89,17	657,15	0,5	17	0	6,17	99,8	232,76	78,3	7,51

НЕДЕЛЯ 1 День3

Составила: И.О.технолога Рощина Т.А.

сезон: осенне-зимний

ДЕНЬ 4

№ рец.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность ,ккал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг
45	Салат из бел. капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0	2,31	43	28,32	16	0,52
278	Тефтели из свинины с соусом	60/50	6,93	7,47	11,07	139,2	0,05	1,6	23,33	0,4	32,13	163,67	21,8	3
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
358	Кисель из концентрата плодово-ягод	200	0,43	0,12	38,62	157,6	0,01	4,44	0	0,1	20,66	18,5	4,86	0,25
пр	Батон	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,2	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
ИТОГО ЗА ОБЕД			22,53	18,63	137,35	807,48	0,55	30,47	23,33	3,61	128,79	501,49	204,26	10,86

НЕДЕЛЯ 1 День4

Составила: И.О.технолога Рощина Т.А.

сезон: осенне-зимний

ДЕНЬ 5

№ рец.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность ,ккал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг
71	Овощи натур.свежие(помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,35	7	13	10	0,45
290	Птица тушеная в смет.соусе	50/50	11,5	8,57	2,9	134,7	0,03	0,1	22	0,33	31,33	83	12,67	7,33
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
338	Груша	150	0,6	0,46	15,46	68,26	0,04	7,5	0	0,6	28,5	24	18	3,46
пр	Батон	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,2	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО ЗА ОБЕД		22,42	15,71	143,49	805,15	0,42	17,15	49	2,88	93,68	308,5	114,28	14,81

Составила: И.О.технолога Рощина Т.А.

НЕДЕЛЯ 1 День5

сезон: осенне-зимний

ДЕНЬ 6

№ рец.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энерг. ценность ,ккал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг
20	Салат из св.огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	0	2,74	16,15	28,62	13,3	0,48
ттк	Голубцы ленивые	250	17,5	19,38	31	368,54	0,08	29,17	36,88	0	170,6	281,25	63,13	52
пр	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
420	Сосиска, запеченая в тесте	100	9,5	7,5	27,9	217,1	0,11	0	0,01	0	19	98	25	1,3
пр	Батон	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,2	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО ЗА ОБЕД		33,61	34,03	120,21	921,59	0,51	39,82	36,89	3,74	238,15	502,87	131,03	58,66

НЕДЕЛЯ 1 День6

Составила: И.О.технолога Рощина Т.А.

сезон: осенне-зимний

ДЕНЬ 7

№ рец.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность ,ккал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,94	9,5	7,94	137,02	0,02	7,32	39	2,36	168,45	120,4	26,4	1,53
261	Печень, тушенная в смет.соусе	50/50	13,5	9,2	8,6	171,2	0,19	12,7	5240	1	30	239	17	5
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
пр	Батон	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,2	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО ЗА ОБЕД		26,99	21,89	84,44	642,65	1,64	24,04	5312,2	4,31	268,7	539,5	103,43	11,6

НЕДЕЛЯ 2 День7

Составила: И.О.технолога Роцина Т.А.

сезон: осенне-зимний

ДЕНЬ 8

№ рец.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность ,ккал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг
71	Овощи натур.свежие(помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,35	7	13	10	0,45
268	Биточки из свинины	75	9,25	16,25	10,8	189,76	0,8	0,83	41,12	1,6	42,51	75,63	16,64	1,12
203	Рагу овощное	200	4	16,7	23,1	250	0,12	15,3	0,1	0,01	43,3	76,9	33,5	1,47
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
пр	Батон	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,2	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
пр	Печенье	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	0	13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД		20,97	36,17	98,51	758,36	1,24	25,15	54,22	3,02	133,01	286,06	96,47	7,45

НЕДЕЛЯ 2 День8

Составила: И.О.технолога Рощина Т.А.

сезон: осенне-зимний

ДЕНЬ 9

№ рец.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность ,ккал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг
45	Салат из бел. капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0	2,31	43	28,32	16	0,52
291	Плов из птицы	250	22,52	11,18	45,57	373,33	0,18	8,17	35	0,1	45,12	82	67,4	2,33
342	Компот из св.яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
пр	Батон	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,2	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО ЗА ОБЕД		28,95	18,28	117,27	749,75	0,48	34,4	35	3,21	112,92	195,72	108,6	5,11

НЕДЕЛЯ 2 День9

Составила: И.О.технолога Рощина Т.А.

сезон: осенне-зимний

ДЕНЬ 10

№ рец.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность ,ккал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг
223	Запеканка из творога с мол.сгуц	100/20	16,03	12,06	39,04	328,84	0,07	0,67	70	0,12	258,99	260,96	33,36	0,68
358	Кисель из концентрата плодово- ягод	200	0,43	0,12	38,62	157,6	0,01	4,44	0	0,1	20,66	18,5	4,86	0,25
409	Сосиска, запеченая в тесте	75	4,48	1,81	39,89	193,81	0,07	2,35	0	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11
пр	Батон	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,2	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО ЗА ОБЕД		25,88	14,85	156,85	864,95	0,42	7,46	70	1,68	311,48	407,88	67,76	4,12

НЕДЕЛЯ 2 День10

Составила: И.О.технолога Роцина Т.А.

сезон: осенне-зимний

ДЕНЬ 11

№ рец.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность ,ккал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг
20	Салат из св.огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	0	2,74	16,15	28,62	13,3	0,48
295	Котлета из птицы	100	15,2	13,6	13,5	237,2	0,08	0,2	20	0,38	44	96	26	2,2
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
382	Какао с молоком сгущ	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
пр	Батон	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,2	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО ЗА ОБЕД		33,49	25,32	120,45	843,52	0,6	8,18	20	3,92	226,48	526,73	226,46	11,77

НЕДЕЛЯ 2 День11

Составила: И.О.технолога Роцина Т.А.

сезон: осенне-зимний

ДЕНЬ 12

№ рец.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг
50	Салат из свеклы с сыром(новый урожай)	100	4,94	9,5	7,94	137,02	0,02	7,32	39	2,36	168,45	120,4	26,4	1,53
204	Рагу из птицы	200	12,6	9,8	19,4	222	0,05	0	24	0,68	10,2	31,56	6,84	0,68
пр	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
пр	Батон	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,2	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
420	Сосиска, запеченая в тесте	100	9,5	7,5	27,9	217,1	0,11	0	0,01	0	19	98	25	1,3
	ИТОГО ЗА ОБЕД		32,98	27,86	114,74	847,42	0,47	11,32	63,01	4,04	230,05	344,96	87,84	8,39

Составила: И.О.технолога Рощина Т.А.

НЕДЕЛЯ 2 День12

СОСТАВЛЕНО НА ОСНОВАНИИ:

Сборник технических нормативов-Сборник рецептур для обучающихся во всех образовательных учреждениях / М.П.Могильный, В.А.Тутельян 2017г.

Химический состав, пищевая и энергетическая ценность блюд/М.П.Могильный, В.А.Тутельян 2017г.

Сборник технических нормативов-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/

Под общей редакцией В.Т.Лапшиной 2004г.

Технико-технологических карт на разработанные блюда